7.014 Bravčové stehno na hrášku
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
cibuľa	1,30	1,10	1,50	1,27	2,00	1,70	2,00	1,70
múka hladká	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hrášok sterilizovaný b. n.	2,00	2,00	2,50	2,50	2,80	2,80	3,50	3,50
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	81		112		138		164	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	45		70		90		110	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky. Na časti oleja speníme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, soľ a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia mäso občas premiešame, podlejeme vriacou vodou. Keď je mäso mäkké, pridáme hrášok, zaprášime múkou opraženou nasucho, podľa potreby rozriedime vodou, zjemníme maslom a 20 minút povaríme.
Prílohy: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	718	172	11,12	11,8	1,8	5,1	0,8	20,2	1,4	0,026	0,3	0,1	3,3	4,1
B	901	216	13,11	15,1	3,1	6,5	1,0	24,4	1,6	0,032	0,3	0,1	4,1	4,9
C	1055	253	15,00	17,9	3,7	7,6	1,2	29,4	1,9	0,038	0,4	0,2	4,9	5,6
D	1241	298	17,06	21,2	4,9	9,1	1,4	33,9	2,1	0,045	0,4	0,2	5,6	6,3